

জাম্বুরা ও জীবন

জাম্বুরার অসাধারণ গুণে অবাক হবেন। অতি পরিচিত ফল জাম্বুরা। জাম্বুরাকে অনেক নামেই ডাকা হয়। বাতাবি লেবু, বাদামি লেবু, ছোলম, বড় লেবু ইত্যাদি। জাম্বুরা হচ্ছে উপকারি আর পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি ফল। এতে সবচেয়ে বেশি আছে ভিটামিন সি। জাম্বুরায় ভিটামিন সি রয়েছে ১০৫ মি.গ্রা। কাগজি লেবু পাতি লেবুতে আছে ৬৩ মি.গ্রাম। এটি ঠাণ্ডাজনিত সমস্যায় ভালো উপকার পাওয়া যায়। জাম্বুরা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে।

ক্যান্সার প্রতিরোধ

জাম্বুরা আল্লিক, অগ্ন্যাশয় ও স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। এর লিমোনয়েড নামক উপকরণ ক্যান্সারের জীবাণুকে ধ্বংস করে ও এর আঁশ মলাশয়ের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

ওজন হ্রাস

জাম্বুরাকে রয়েছে প্রচুর আঁশ। এটি দেহের অতিরিক্ত চর্বি ঝরাতে সাহায্য করে। তাই নিয়মিত জাম্বুরা গ্রহণে শরীরের ওজন কমে।

রোগ প্রতিরোধ

জাম্বুরাতে প্রচুর ভিটামিন সি রয়েছে। এটি রক্তনালীর সংকোচন-প্রসারণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং ডায়াবেটিস, স্বর, নিদ্রাহীনতা, পাকস্থলী ও অগ্ন্যাশয়ের বিভিন্ন রোগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এছাড়া কোলস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে বিভিন্ন ধরনের হৃদরোগের হাত থেকে রক্ষা করে জাম্বুরা। নিয়মিত জাম্বুরা খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় ও পেটের নানা রকম হজমজনিত সমস্যার প্রতিকার হয়।

রক্তচলাচল বৃদ্ধি

জাম্বুরাতে প্রচুর পটাশিয়াম রয়েছে। এটি আমাদের ধমনির আয়তন বৃদ্ধি করে রক্ত চলাচলের পথকে সুগম করে। ফলে দেহের বিভিন্ন প্রান্তে অক্সিজেন পৌঁছানো সহজ হয়, যা হৃৎপিণ্ডের ওপর চাপ কমায় এবং স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক ও অ্যাথেরোসক্লে‌রোসিসের আশঙ্কা হ্রাস করে।

বুড়িয়ে যাওয়া রোধ

নিয়মিত জাম্বুরা খাওয়া হলে অকাল বার্ধক্যের চিহ্নসমূহ হতে মুক্তি পাওয়া যায়। এছাড়া জাম্বুরায় স্পারমেডিন নামক একটি বিশেষ উপাদান রয়েছে। এটি বার্ধক্য প্রতিরোধে সহায়তা করে।

হজম সমস্যায়

জাম্বুরাতে রয়েছে প্রচুর আঁশ। এটি খাদ্যের সঠিক পরিপাকে সাহায্য করে কোষ্ঠকাঠিন্য ও ডায়রিয়ার মতো সমস্যা দূর করে। এর আঁশ পরিপাকতন্ত্রের ক্রিয়া সচল রাখে ও সঠিক মাত্রায় পরিপাক রস নিঃসৃত করে। ফলে খাদ্যের সর্বোচ্চ পরিপাক হয় এবং হজমের সমস্যা দূর করে।

মজবুত হাড়

আমাদের দেহে পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও সোডিয়ামের অভাব হলে অস্টিওপোরোসিস হাড়ের নানাবিধ রোগ দেখা দেয়। জাম্বুরাতে এই খনিজ উপাদানসমূহ পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়।

আমাদের খাদ্যতালিকায় জাম্বুরা রাখলে আমরা সুস্থ থাকবো ও অনেক রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করার সক্ষমতা অর্জন করবো।